

УДК 373.2.03

Ніна Деделюк,  
Людмила Чеханюк,  
Тетяна Овчаренко

## Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення й збереження в майбутньому. Установлено що 40 % захворювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, у 5–7 років (П. Джуринський). Доведено (О. Д. Дубогай), що чим ширший діапазон рухів дитини перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення пристосувальних можливостей організму дітей на етапі початкового навчання в школі. Відтак, дошкільне фізичне виховання повинно формувати міцне здоров'я дитини й забезпечувати фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Тенденція гуманізації системи дошкільного виховання орієнтує спеціалістів фізичного виховання на пошук оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини, усвідомлення необхідності побудови безперервної освіти та виховання, уключаючи етап переходу з дитячого садка в школу; педагогічна доцільність вбачається у формуванні підготовленості дітей до навчання в освітньому закладі.

**Методи й організація** дослідження. Вивчалися та аналізувалися в українські й закордонні джерела з питань методології, теорії та практики дошкільного виховання дітей. Вивчалися медичні карти дітей. Особливу увагу приділяли таким даним карти: дата народження, основний і супутній діагноз, група здоров'я, медична група. Опитування (анкетування) вихователів та інструкторів із фізичного виховання в дошкільних закладах м. Луцька проводилося для узагальнення передового педагогічного досвіду й дало змогу встановити сучасні організаційні й методичні проблеми фізичного виховання. У дослідженні застосовували педагогічні спостереження закритого та відкритого типу. Визначалась ефективність і доцільність засобів та методів, форм організації занять у дошкільних закладах.

**Завдання** дослідження – обґрунтувати сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільних закладів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Система фізичного виховання забезпечує реалізацію трьох основних завдань фізичного виховання – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основне її завдання – зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю й спрямованістю. Між тим діюча в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є дошкільне фізичне виховання, не завжди може досягти свою основну мету – зміцнення здоров'я [3].

Пріоритети та перспективи розвитку системи дошкільної освіти визначені Державною цільовою соціальною програмою розвитку дошкільної освіти на період до 2017 р. (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 13 квітня 2011 року № 629), новими соціальними ініціативами Президента України «Діти – майбутнє України» й Національним планом дій щодо впровадження Програми економічних реформ на 2010–2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» [5].

Пошуки шляхів удосконалення процесу оздоровлення дітей засобами фізичного виховання тривають. Вважають, що успішне функціонування програми з фізичного виховання здійснюватиметься в умовах дошкільних закладів у системі всіх форм роботи з фізичної культури й сімейного фізичного виховання при реалізації певних принципів [1]: принципу синкретичності (від гр. *synkretismos* – з'єднання, об'єднання) – відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину; принципу фасцинації (від англ. *fascination* – зачарування) – відображає позитивну соціально-психологічну атмосферу на занятті; принципу творчої співпраці, результатом якої є самостійне створення дитиною нових рухів, на основі рухового досвіду й мотиву до діяльності. Відтак, вихователю під час роботи з дітьми дошкільного віку потрібно підбирати засоби комплексного впливу

на організм дитини, уміти створити на занятті позитивну атмосферу та залучати її до самостійного й свідомого осмислення доцільності процесу особистого оздоровлення.

О. Дубогай вважає, що в педагогічній практиці ще й досі нечітко осмислено лінію розвитку дитини: рухова активність – мова – мислення – навчальні навички. Вона вказує, що психологи аналізують, зазвичай, лише ланцюг: мова – мислення, а педагоги: мислення – навчальні навички. Як наслідок, увесь руховий досвід дитини лишається поза увагою як педагогів, так і батьків [4].

Сьогодні не існує сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, гармонійний розвиток дошкільника не можливий без фізичного виховання.

Один із видів організованого педагогічного процесу в дитячих садках – система фізичного виховання. Вона носить комплексний характер, ефективно впливає на організм дитини, покращує її фізичний розвиток, фізичну підготовленість до різних видів діяльності та засвоєння в майбутньому шкільної програми з фізичної культури; дає фізкультурну освіту, виховує морально-вольові риси характеру. Ці компоненти в сукупності формують найвищу цінність життя – здоров'я дитини.

Теорія й методика фізичного виховання постійно збагачується науковими дослідженнями з питань удосконалення змісту, засобів та організаційних форм фізичної культури дітей, які сприяють формуванню, зміцненню здоров'я дошкільнят: проведення масажу; організації харчування, режиму дня, загартування, занять із фізичної культури, рухливих ігор, ранкової гімнастики тощо [1; 4; 6]. Наукові розробки сучасних учених дають змогу вихователям удосконалювати різноманітні форми фізичної культури для комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Низка фахівців проводили дослідження, присвячені пошуку ефективних засобів оздоровлення дітей. Деякі аспекти застосування засобів фізичного виховання отримали своє обґрунтування в дослідженнях оздоровчої ходьби, українських музично-хореографічних традицій, народних рухливих ігор, рухливих ігор з елементами психотренінгу, сюжетних занять на заняттях із ритмічної гімнастики, засобів для розвитку витривалості, засобів плавання, вправ на тренажерах.

Установлено, що діти з відхиленнями в стані здоров'я визначаються найбільш несприятливими показниками психоемоційної стійкості. Отримані фахівцями відмінності характеристик дітей дошкільного віку стали підставою для включення в план реабілітації й оздоровлювальних заходів у дошкільних закладах диференційованих комплексів психофізіологічних впливів, які склалися з психокоригувальних заходів у сполученні із загартувальними процедурами, елементами фізичної підготовки, фіто- та дієтотерапії специфічної спрямованості [3].

Успішною є впроваджена комплексна програма природного оздоровлення й виховання дітей з уключенням нетрадиційних методів. Вона містить раціональне харчування, загартування з використанням народних традицій (ходіння босоніж по снігу, обливання холодною водою), дихальну гімнастику з використанням елементів йоги (вправ), міорелаксації, аутогенного тренування, навчання здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читання та лічби, починаючи з дворічного віку за методикою педагога-новатора М. А. Зайцева. Для розвитку творчих здібностей як вид розумової гімнастики пропонували розвивальні ігри сім'ї Нікітіних. Застосування експериментальних методик добре себе зарекомендували в роботі зі здоровими дітьми. Фахівці встановили залежність між спрямованістю рухової активності й вихідним рівнем фізичного стану. Так, чим нижчий рівень фізичного стану, тим сильніший режим рухової активності повинен бути зорієнтований на структуру фізичного стану й містити специфічні додаткові засоби оздоровлення, вважають вони [1; 3; 4].

Тому для оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються нетрадиційні засоби: йога, дихальна гімнастика й елементи міорелаксації; аутогенне тренування, ароматерапія; психокорегувальні заходи (рухові етюди, образотворча та графічна діяльність, музична терапія), застосування нетрадиційних видів (наприклад щіткового) масажу; дієтотерапії специфічної спрямованості; аурикулярна акупунктура, елементи авторських методик: А. Н. Стрельникової, Кацудзо Ніші, К. П. Бутейко; раціональне натуропатичне харчування (В. В. Михайлова, Т. С. Шаталова, М. М. Амосов), загартування з використанням народних традицій (ходіння босоніж по снігу, обливання холодною водою), навчання здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читання й лічби починаючи з дворічного віку, за методикою педагога-новатора М. А. Зайцева, розвивальні ігри сім'ї Нікітіних.

Значна кількість дітей, які часто та довго хворіють, зобов'язує фахівців фізичного виховання, медиків і педагогів, шукати способи їх оздоровлення. Кожен засіб специфічно впливає на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. Важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами. Стосовно до-

шкільнят застосовують два види загартувальних заходів [3; 4] у повсякденному житті дітей і спеціальні гартувальні процедури.

Заняття з фізичного виховання проводять з обов'язковою орієнтацією на самопочуття дитини. Після перенесеного гострого захворювання на заняттях намагаються не навчати дітей нового. Під час проведення педагогічних заходів ураховується швидка втомлюваність таких дітей, їх відставання в нервово-психічному розвитку пов'язане з частими захворюваннями.

Практика реалізації засобів фізичного виховання в дошкільних закладах свідчить про негативні явища в цьому напрямі – рідко використовується дитячий туризм (піші переходи) [2; 3]. У більшості дитячих садків (60 %) другорядне значення має лікувальна гімнастика.

Порушується повітряний режим у практиці роботи дитсадків (35 %): недостатньо функціонує система регулярного провітрювання приміщень, нерегулярно застосовується широка аерація приміщень групових і спальних кімнат, вологе прибирання спортивних залів; в осінньо-зимовий період діти не щодня бувають на свіжому повітрі; у 80 % дитячих садків не споруджені басейни; у 55 % – не створені умови для ігор із піском та водою [2].

Недооцінка ролі режиму дня окремими педагогами в дошкільних закладах призводить до тривалого перебування дітей у статичному стані, порушень їхньої поведінки, нервових стресів, зниження психічної та фізичної працездатності [3]. Експериментальні дані фахівців [1–4; 6] указують на те, що в 7-ми випадках із 10-ти помилки педагогів у гігієнічному вихованні дітей обумовлюють низку негативних соціальних явищ.

Отож, для оздоровлення дошкільнят фахівцями пропонуються щадний режим дня, збалансоване харчування, вітамінні добавки, фіто-чаї, лікувальні коктейлі, загартування повітрям, водою, медикаментозна терапія, профілактичні щеплення, фізіотерапевтичне лікування, лікувальна фізична культура.

Навчальний рік у дошкільних закладах починається з усебічної оцінки стану здоров'я дітей, поглибленого медичного огляду вихованців лікарем, медичною сестрою в присутності вихователя групи. Комплексну оцінку здоров'я дітей проводять за показниками фізичного розвитку та захворюваності. Це дає змогу компетентно розподілити дошкільнят для занять із фізичного виховання за станом здоров'я на медичні групи [3].

Проте на сьогодні серед фахівців немає узгодженої думки про необхідну й достатню кількість груп дітей для оптимального підбору фізичного навантаження. Відповідно до чинного «Положення про медичний контроль», діти кожної вікової групи за станом здоров'я розподіляються на три медичні групи – основну, підготовчу та спеціальну. До першої (основної) рекомендується відносити здорових дітей без відхилень, або з незначними відхиленнями в стані здоров'я. Їх фізичне виховання здійснюється з урахуванням вікових особливостей, відповідно до державної програми. Детальніші рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання з дітьми з незначними відхиленнями в стані здоров'я чи інших оздоровчих заходів – відсутні. Друга група (підготовча) – діти, які відстають у фізичному розвитку, часто хворіють катарамі, бронхітами, мають міопію або туберкульозну інтоксикацію. Вони навчаються за загальною програмою з фізичного виховання разом із дітьми основної групи, однак їхня участь в основній частині заняття обмежена. Виключеними для них є вправи, які потребують особливого напруження (стрибки у висоту або довжину з розбігу). На два-три рази зменшується кількість повторень вправ загального розвитку та основних вправ, які діти виконують протягом фізкультурного заняття, ранкової гімнастики тощо.

У третю групу (спеціальну) об'єднуються школярі зі значними відхиленнями в стані здоров'я (ревматизм, серцево-судинні захворювання, хронічні нефрити, гепатит, епілепсія, сколіози й інші порушення постави). Цим дітям приділяють особливу увагу. Із ними проводять лікувально-коригувальні заняття за спеціальною програмою з обмеженням вправ на швидкість, силу та витривалість, зменшується дистанція в ходьбі. Для них широко застосовують вправи на дихання. Лікувальну гімнастику проводять інструктори двічі на тиждень упродовж 20–25 хвилин. Окрім того, батькам рекомендують створювати спеціальний режим в умовах сім'ї, який обов'язково включає перебування на свіжому повітрі, чітке дозування прогулянки, малорухливі ігри, полегшену ранкову гімнастику, в окремих випадках – лікувальну фізичну культуру (ЛФК).

Фахівцями рекомендується виділяти чотири групи. До першої відносять здорових дітей, які не мають хронічних захворювань, рідко хворіють, із нормальними показниками функціонального стану, нормальним рівнем фізичного розвитку й нервово-психічними захворюваннями, без відхилень в анамнезі. До другої групи відносять здорових дітей, які мають ті чи інші функціональні відхилення,

початкові зміни у фізичному та нервово-психічному розвитку, часто хворіють (чотири й більше разів протягом року), але без симптомів хронічних захворювань. Для таких дітей фахівці рекомендують створювати комплекс оздоровчих заходів, зокрема проводити загартування, додаткову вітамінізацію, які спрямовані на запобігання розвитку хронічної патології. Третю групу складають діти, які страждають на хронічні захворювання (хронічний тонзиліт, вроджені вади серця, сколіоз, ожиріння тощо) в стадії компенсації, тобто без порушень загального самопочуття, рідко хворіють; без частих загострень хронічного захворювання. Діти, які мають хронічні хвороби в стадії субкомпенсації, тобто з порушенням загального самопочуття, уключаються в четверту групу. Вони часто хворіють, 3–4 рази у рік в них загострюються хронічні захворювання [3].

Для здійснення диференційованого підходу до дітей під час занять із фізичної культури в дошкільному закладі пропонується виділяти такі групи: А – здорові діти, Б – діти, які часто страждають ГРЗ, В – діти, які повернулись у дошкільний заклад після перенесеного ГРЗ, Г – діти, які часто хворіють на ГРЗ і страждають респіраторними алергозами верхніх дихальних шляхів. Відповідно до групи – обмежувати дозування субмаксимальних навантажень [1–4; 6].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Із метою оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються, у тому числі, нетрадиційні засоби, що дає змогу значно підвищити оздоровчий ефект занять із фізичного виховання, допомагає зміцнити здоров'я дітей і зацікавити в заняттях із фізичного виховання, навчає їх самостійно дбати про своє здоров'я. Для дітей із відхиленнями в стані здоров'я (спеціальної групи) в умовах дошкільних закладів проводять лікувально-коригувальні заняття за спеціальною програмою. Діти другої групи здоров'я навчаються за загальною програмою з фізичного виховання разом зі здоровими дітьми. Фахівці наголошують на необхідності індивідуальних підходів і спеціально спрямованих оздоровчих і виховних впливів у процесі фізичного виховання дітей із різним рівнем здоров'я.

#### *Джерела та література*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних закладів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. Ф. Денисенко. – К., 2002. – 40 с.
3. Джуринський П. Методика застосування засобів лікувальної фізичної культури під час корекції сколіотичної хвороби в умовах санаторної школи-інтернату / П. Джуринський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів, 2000. – С. 280–283.
4. Дубогай О. Д. Чи готова дитина до навчання? / О. Д. Дубогай // Дошкільне виховання, 2002. – № 11. – С. 7–9.
5. Міністерство освіти і науки України. Інструктивно-методичні рекомендації «Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2013/2014 навчальному році» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.mon.gov.ua/img/zstored/files/LMON\\_1\\_9\\_446\\_20062013.doc](http://www.mon.gov.ua/img/zstored/files/LMON_1_9_446_20062013.doc)
6. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 192 с.

#### *Анотація*

У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання дітей в умовах дошкільних закладів. На основі аналізу й узагальнення даних літературних джерел, медичних карток, опитування (анкетування) вихователів і спеціалістів із фізичного виховання в дошкільних закладах м. Луцька, педагогічних спостережень доведено можливість ефективного впливу засобів фізичного виховання на підготовку дитини до вимог сучасної школи. Наголошено на необхідності індивідуальних підходів і спеціально спрямованих оздоровчих та виховних впливів у процесі фізичного виховання дошкільнят, застосуванні оздоровчих засобів фізичного виховання; зміцненні здоров'я дітей; підвищенні інтересу до занять та формуванні навичок самостійного піклування про своє здоров'я.

**Ключові слова:** засоби фізичного виховання, оздоровлення, здоров'я, сучасні методики фізичного виховання, діти дошкільного віку, дошкільні заклади.

**Нина Деделюк, Людмила Чеханюк, Татьяна Овчаренко. Современные подходы к оздоровлению детей дошкольного возраста.** В статье обоснованы современные организационно-методические подходы к физическому воспитанию детей в условиях дошкольных учреждений. На основе анализа и обобщения данных литературных источников, медицинских карт, опроса (анкетирования) воспитателей и специалистов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях г. Луцка, педагогических наблюдений доказана возможность эффективного воздействия средств физического воспитания на подготовку ребенка к требованиям современной школы. Отмечается необходимость индивидуальных подходов и специально направленных оздорови-

тельных и воспитательных воздействий в процессе физического воспитания дошкольников, в применении оздоровительных средств физического воспитания; в укреплении здоровья детей; в повышении интереса к занятиям и формированию навыков самостоятельной заботы о своем здоровье.

**Ключевые слова:** средства физического воспитания, оздоровление, здоровье, современные методики физического воспитания, дети дошкольного возраста, дошкольные учреждения.

**Nina Dedeliuk, Liudmyla Chekhaniuk, Tatyana Ovcharenko. Modern Approaches to Health-Improving of Children of Preschool Age.** In the article it was grounded modern organizational and methodological approaches to physical education of children in conditions of preschool establishments. On the basis of analysis and generalization of data of literary sources, medical cards, survey (questioning) of physical education teachers and specialists in preschool establishments of Lutsk and pedagogical observation it was proved possibility of effective influence of means of physical education on child's preparation for requirements of modern school. It is noted the necessity of individual approaches and specifically oriented health-improving and educational influences in the process of physical education of preschoolers, by using health-improving means of physical education, in strengthening of children's health, increasing of interest to knowledge and formation of skills of independent care of own health.

**Key words:** means of physical education, health-improvement, health, modern methods of physical education, children of preschool age, preschool establishments.